

ÖFKENİN İPUÇLARI

Şiddet eğilimi olan, sık sık kavga eden, kendine zarar veren, davranış sorunları olan çocuklara öğretmenler nasıl yaklaşacağı konusunda kararsız kalmakta ve zorlanmaktadır.

Kişiler öfkeliyken çoğunlukla hissettiklerini saldırgan şekilde, hakaret ederek, küçük düşürerek, fiziksel şiddet uygulayarak dışa vururlar. Bu uygun olmayan tepkiler sadece saldırgan davranışlar olmak zorunda değil. Kişiler öfkeliyken hissettiklerini pasif şekilde de yaşayabilirler. Susmak küsmek, kendine zarar vermek, bastırmak ve duygularını içine atmak gibi. Bu şekilde kişi kendini baskı altına almış ve kendine zarar vermiş olur.

Öfke Bazen Pasif Bir Şekilde Ortaya Konabilir ve Bu Durumda Kişi Kendine Zarar Verebilir. Bu Şekilde Kendine Zarar Vererek Öfkesini Yönetmekte Zorlanan Öğrencilere Yaklaşırken:

Yaklaşımınız nötr olmalıdır ("kes/yap" veya "kesme/yapma" demekten kaçının).

Kendine zarar veren birine tıbbi müdahale gerektirip gerekmediğini kontrol edin.

Her kendine zarar verme, intihar değildir.

Kendine zarar verme genelde sorunlarla sağlıklı başa çıkma yöntemlerini bilmeyenlerde görülür

Yönlendirme yapsanız da çocuğu okulda izlemeye devam edin.

Yaptıklarını onaylamayın, ama onu etiketlemeyin.

ÖĞRETMENLER

Unutmayın! Dikkat çekmek için değil, bir sıkıntısını gidermek için kendine zarar veriyor. Unutmayın! Öfkenin altında çoğu zaman fark etmediğimiz başka duygular vardır.

Örneğin üzüntü, merak kıskançlık, suçluluk, yalnızlık, anlaşılamama, çaresizlik, umursanmama, haksızlığa uğrama gibi.!



Bizi Takip Edin



ÖFKE NEDİR?

İnsanlar doğaları gereği duygulanım yaşarlar.

Gün içerisinde yaşanan bir çok duygu durumu gibi (sevinç, heyecan, üzüntü, şaşkınlık vb..) öfke de sıkça hissedilen temel duygulardan biridir. Tüm duygularımız gibi öfke de normal, herkes tarafından hissedilen ve vazgeçilemeyen bir duygudur. Güçlü hissedilir, bu yüzden insanlara korkutucu gelebilir fakat öfkenin kontrol edilmesi öğrenilebilen bir şeydir.

Kimi insanlar öfke karşısında oto-kontrol mekanizmalarını kullanamaz ve bunun neticesinde beklenen en ilkel davranışı sergileyerek saldırganca davranırlar, bu davranış sonucunda da onarılması güç pişmanlıklar yaşanabilir. Öfkenin makul derecede boşaltılmasının kişiyi rahatlatacağı ve daha iyi hissettireceği yanlış bir kanıdır. Bu konuda yapılan araştırmalar öfkenin spontan bir şekilde dışa vurumunun kızgınlık, öfke ve saldırganlığı daha çok arttırdığını ve sorunları çözmek için yararlı olmadığını göstermiştir.

ÖFKE YÖNETİMİNDE ZORLANAN ÖĞRENCİLERE NASIL YARDIM EDEBİLİRİM?

-Öfkesiyle baş edemeyen bir çocuğa yardım ederken ilk göreviniz, niye öfkeli olduğunu anlamak ve (bunun farkında değilse) onun da anlamasını sağlamaktır. Bu da, dinlemeyi bilmek demektir. Öfkeli çocuklar açık, sakin, anlayışlı ve kendini anlayacak yetişkinlere ihtiyaç duyarlar. Çocuğu, öfkeli olduğu için azarlamak veya ona kızmak, öfkesini nasıl ifade edeceği ve nasıl sakin olacağı konusunda ona fikir vermez. O konuşurken ona ilgi göstermek, onu dinlemek ve onun söylediklerini dikkatle değerlendirmek yerinde olacaktır.

-Öfkeli bir çocuğun kırgınlık duygularına ya da başkalarının sataşmalarına vereceği tepkilerde her zaman seçim şansının olduğunu ona göstermek gerekir. Bağırmaı, vurmaı, öfke nöbetleri geçirmeyi değil, öğretmene ve arkadaşına neler hissettiğini söylemeyi tercih edebilir. Bu konuda hangi eylemin iyi sonuç doğuracağını düşünmesi teşvik edilmelidir.

-Öfkeli olmadığı anlarda ya da az da olsa sakin kalarak zor bir durumla başa çıktığında takdir edilmelidir.

-Ona duygularını anlattığı bir günlük tutması önerilebilir. Yazı yazmak zor geliyorsa resim de yapabilir. Bu yolla; kendisini öfkeli kılan problemi, bu probleme nasıl tepkide bulunduğunu, bu tepkinin ne gibi sonuçlar doğurduğunu ve problemi halletmek için iyi bir yol olup olmadığını anlatabilir.

-Öğretmenler de çocuktan bekledikleri gibi davranmalıdır. Bu doğrultuda, anne-babaların şu soruları kendilerine sormaları yararlı olacaktır:

"Ben öfkemi olumlu ve yapıcı biçimlerde ifade edebiliyorum muyum?"

"Çatışmaları başarılı bir şekilde çözümleyebiliyorum muyum?"

"Çocuğuma öfkesini kabul etmeyi ve ifade etmeyi öğrettim mi?"